ARQUIVO

Saúde

1.º trimestre de 1978

Adultos

Estudos da Escola Sabatina

Estudos da Escola Sabatina

*

Adultos

1.o Trimestre de 1978

* * *

SAÚDE

Editados pela
Conferência Geral dos Adventistas do
Sétimo Dia - Movimento de Reforma
BLACKWOOD, NJ, 08012 USA

Chave de abreviaturas

AA — Atos dos Apóstolos
BC — Bible Commentary (1, 2, 3, etc)
CBV — Ciência do Bom Viver
CPPE — Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes
CRA — Conselhos Sobre o Regime Alimentar
CS — Conselhos Sobre Saúde
CT — Cristian Temperance and Bible Hygiene
CWE — Counsels on Writers and Editors
DTN — Desejado de Todas as Nações
Ed — Educação
Ev — Evangelismo
FEC — Fundamentos da Educação Cristã
HL — Healthful Living
ME — Mensagens Escolhidas (1, 2)
MJ — Mensagens aos Jovens
MH — Ministry of Healing
ML — My Life Today
MS — Medicina e Salvação
OC — Orientação da Criança
PJ — Parábolas de Jesus
PP — Patriarcas e Profetas
RH — Review and Herald
SG — Spiritual Gifts (1, 2, etc)
T — Testimonies for the Church (1, 2, 3, etc)
Te — Temperança
TSM — Testemunhos Seletos (ed. mundial 1, 2, 3)
VC — Vereda de Cristo

Prefácio

Como é bem conhecido, há muitos fatores que influenciam a saúde. No mundo é dada pouca importância às coisas que trazem sofrimento e enfermidade. Na história do povo do advento houve muito sofrimento, morte e perda de precioso tempo devido a enfermidades. O Senhor então deu a Seu povo preciosa luz do Céu, a qual os habilitou a recuperar e manter sua saúde, sem a desnecessária confiança nos médicos ou nas drogas.

Esta luz continuou a avançar e progredir, enquanto viveu a profetisa. No entanto devemos perguntar-nos a nós mesmos que progressos temos feito até hoje na obediência a essa luz desde a morte da profetisa e estabelecimento do Movimento de Reforma.

Temos muito mais luz do que o mundo e mesmo o membro mais simples conhece mais do que as pessoas de cultura média. Todos devemos ter experiência prática com os remédios naturais e as leis de saúde, para que assim possamos ensinar, com confiança, aos necessitados.

"Reforma, reforma contínua precisa ser mantida perante o povo, e por meio do nosso exemplo devemos confirmar o nosso ensino. A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas. É impossível trabalhar em prol da salvação de homens e mulheres sem apresentar-lhes a necessidade do afastamento dos prazeres pecaminosos, que destroem a saúde, aviltam a alma e impedem a verdade divina de impressionar a mente." 3TSM:139.

Este trimensário intitulado "Saúde" dirigirá a mente dos alunos a vários dos muitos fatores relacionados com esse assunto; e confiamos que cada membro seguirá e aperfeiçoará seu conhecimento.

Todos têm o encargo de fazer sua luz brilhar. Eles não precisam ser práticos qualificados para terem algum conhecimento. "... Os que alcançaram conhecimento acerca da maneira de comer, beber ou vestir para a preservação da saúde, partilhem com outros esse conhecimento. ..." 3TSM:139.

Que o Senhor ajude a todos a dividir a luz com seus vizinhos!

Depto. da Esc. Sab. da Conf. Geral

Lição 1 **7 de janeiro de 1978.**

MISSIONÁRIOS MÉDICOS

A obra médica e a obra missionária devem estar unidas e ninguém estará isento de participar nelas, pelo fato de não ter treinamento especializado.

Verso áureo: "Porventura não é este o jejum que escolhi? que soltes as ligaduras da impiedade, que desfaças as ataduras do jugo? e que deixes os quebrantados, e despedaces todo o jugo? Porventura não é também que repartas o teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres e desterrados? e, vendo o nu, o cubras, e não te escondas da tua carne?" Isaías 58:6, 7.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver: 271-273.

( ) **Bênção Dupla para os Últimos Dias** Domingo 1/1

1. **Que título é dado a Cristo para caracterizar Sua Obra nos últimos dias? Que duas coisas importantes estão associadas na profecia de Malaquias 4:2?**

"... A obra médico-missionária deve ser para a causa de Deus o que a mão direita é para o corpo. Não estaria certo se toda a força do corpo convergisse para a mão direita e tampouco estaria certo se toda a força da causa de Deus fosse usada na obra médico-missionária. O ministério da palavra deve ser sustentado, e deve haver união, perfeita unidade na obra." 8T:166.

2. **Que bênçãos são cantadas pelo salmista? Salmos 67:2.**

"... Elas (as enfermeiras) devem estar sempre preparadas para misturar a cura espiritual com a física." CBV:224.

( ) **Ministério Material e Espiritual** Segunda-feira 2/1

3. **No treinamento dos discípulos, como exemplificou Jesus a dupla natureza do Seu ministério? Lucas 9:6; Atos 10:38.**

"... Ele andou fazendo o bem, ensinando os ignorantes e curando os enfermos. Sua obra não parou com uma demonstração de Seu poder sobre a doença. Fez Ele de cada operação de cura uma ocasião para implantar no coração os divinos princípios de Seu amor e bondade. Da mesma forma devem agir Seus seguidores. Cristo não está mais neste mundo em pessoa, mas nos incumbiu de levar avante a obra médico-missionária por Ele iniciada; e nessa obra devemos fazer o melhor possível." CS:249.

4. **Que profecia foi usada por Jesus no início do Seu ministério para explicar o Seu trabalho? Como cumpriu Ele na prática essa profecia? Isaías 61:1-3; Lucas 4:17-21.**

"... Cristo não mais está em pessoa no mundo, para ir de cidade a cidade e de aldeia a aldeia, curando os enfermos; comissionou-nos, porém, com o prosseguimento da obra missionário-médica por Ele iniciada." 3 TSM:367.

( ) **Espalhando as Boas Novas** Terça-feira 3/1

5. **O que é necessário a todos os que se empenham na obra missionária? O que farão eles ao visitar as almas? Provérbios 18:24; Lucas 6:45.**

"Deveis libertar-vos da vossa fria, gelada formalidade o mais depressa possível. Necessitais cultivar sentimentos de ternura e amizade em vossa vida diária. Deveis manifestar verdadeira cortesia e delicadeza cristã. O coração que realmente ama a Jesus, ama aqueles por quem Ele morreu. Tão verdadeiramente como a bússola aponta para o polo, assim o verdadeiro seguidor de Cristo, com um espírito de fervoroso labor, buscará salvar almas pelas quais Cristo deu Sua vida. Trabalhando para a salvação de pecadores, manterão o amor de Cristo aquecido no coração e tal amor há de crescer e desenvolver-se..." 3T:466.

6. **Quais são algumas das coisas que podem ser tiradas do bom tesouro? João 10:10 up; Hebreus 7:25; Salmos 103:3.**

"A obra de Cristo em favor do homem não está terminada. Prossegue ainda hoje. De maneira semelhante devem os Seus

embaixadores pregar o evangelho e revelar Seu compassivo amor em favor das almas perdidas e a perecer. Por meio de abnegado interesse por aqueles que necessitam de auxílio, devem eles dar uma demonstração prática da verdade do evangelho. Esta obra compreende muito mais do que pregar sermões. . . . Trabalhai com o coração cheio de um ardente amor pelas almas. Realizai obra missionário-médica. Dessa forma obtereis acesso aos corações das pessoas, e será preparado o caminho para uma proclamação mais decidida da verdade." CS:499.

( ) **Não é Indispensável Treinamento Especial** Quarta-feira 4/1

7. **O que diz Tiago a respeito da verdadeira religião? Que aspectos práticos mostrou Isaías? Tiago 1:27; Isaías 58:6, 7.**

"No grande plano de Deus para a redenção da raça perdida, Ele colocou-Se sob a necessidade de usar agentes humanos como Sua mão ajudadora. Ele deve ter uma mão ajudadora, a fim de alcançar a humanidade. Ele deve ter a cooperação daqueles que serão ativos, prontos para perceber as oportunidades, prontos para discernir o que deve ser feito em favor de seus semelhantes." 4BC:1151.

8. **Que aspectos da nossa religião serão julgados? Como essas coisas revelam que um treinamento médico especializado não é indispensável para um missionário médico? Mateus 25:35-39.**

"No grande dia do juízo, aqueles que não trabalharam para Cristo, que vagaram sem ter responsibilidade alguma, pensando em si mesmos, e agradando-se a si mesmos, serão postos pelo Juiz de toda a Terra com aqueles que obraram o mal. Receberão a mesma condenação.

"Muitos dos que se eximem de trabalhar para Cristo alegam sua incapacidade para a obra. Fê-los, porém, Deus assim incapazes? Não, nunca. Esta incapacidade é o produto da sua própria inércia, e perpetuada escolha deliberada." PJ:365.

( ) **Habilidades Dadas por Deus** Quinta-feira 5/1

9. **Que dom especial do Espírito capacita alguns a avolumar o trabalho daqueles que são dedicados no plano espiritual? 1 Coríntios 12:9, 28.**

"Ao contemplarem os ministros de Deus os horríveis resultados do pecado longamente prosseguido, o coração é-lhes tocado pela miséria do mundo, e esforçam-se por trabalhar como trabalharam o Obreiro-Mestre e Seus discípulos. Ligados ao divino Médico, saem no poder de Sua força, para ensinar e para curar." CPPE:421.

10. **Com que propósito são dados os dons do Espírito? Como sabemos que nem todos recebem os mesmos dons? 1 Coríntios 12:28-30; Efésios 4:12, 13.**

"Quando avançardes na vida cristã, estareis constantemente crescendo até à medida da estatura completa em Cristo. Em vossa experiência provais qual é a largura, profundidade e a altura do amor de Deus que excede todo o entendimento." **Sons and Daughters of God:** 334.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 6/1

a. **Que dois aspectos tem a obra do evangelho?**
b. **Que lição deve ser aprendida do ministério prático de Cristo?**
c. **Qual é o dever de cada crente?**
d. **O que mostra que todos são capazes de tomar parte nesse plano?**
e. **Que dom podemos procurar ter a fim de fazer eficazmente a obra missionária?**

OCASO DO SOL

6 de janeiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:26	17:43	18:48	18:43	18:58	19:30

Lição 2 **14 de janeiro de 1978**

ENSINAR TODAS AS COISAS

Todos os que foram beneficiados com a luz de Deus sobre a reforma de saúde têm o dever de contar a outros o que sabem.

Verso áureo: "Vós sois a luz do mundo: não se pode esconder uma cidade edificada sobre um monte." Mateus 5:14.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver: 274-279.

( ) **Enviados a Ensinar** Domingo 8/1

1. **O que está incluido na ordem de ir a todo o mundo? O que Cristo mandou que se ensinasse? Mateus 28:19, 20.**

"Reforma, reforma contínua precisa ser mantida perante o povo, e por meio de nosso exemplo devemos confirmar o nosso ensino. A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas. É impossível trabalhar em prol da salvação de homens e mulheres sem apresentar-lhes a necessidade do afastamento dos prazeres pecaminosos, que destroem a saúde, aviltam a alma e impedem a verdade divina de impressionar a mente." 3 TSM:139.

2. **Que luz especial deu o Senhor para estes últimos dias, a fim de que os homens fossem aperfeiçoados? Efésios 4:13; Jeremias 30:17.**

"... Não está no plano de Deus separar a obra de saúde do grande corpo da Obra. A verdade presente está apoiada na obra da reforma de saúde tão verdadeiramente como em outros aspectos importantes da obra evangélica. Nenhum ramo quando separado dos outros pode ser um todo perfeito." 6T:327.

"Fui incumbida de dirigir uma mensagem a todo o nosso povo no tocante à reforma do regime alimentar; pois muitos se têm desviado de sua anterior fidelidade a esses princípios.

"O propósito de Deus, em relação aos Seus filhos, é que cresçam até à estatura perfeita de homens e mulheres em Cristo Jesus.

Para o conseguir, cumpre que façam uso legítimo de toda faculdade do espírito, alma e corpo. Não devem desperdiçar nenhuma força mental nem física." CRA:36.

( ) **Uma grande responsabilidade** Segunda-feira 9/1

3. **Qual é a promessa especial para o nosso tempo? Isaías 9:2.**

"Tenho tido do Senhor grande luz acerca do assunto da reforma pró-saúde. Não busquei essa luz; não estudei a fim de obtê-la; ela me foi dada pelo Senhor para comunicá-la aos outros. Apresento esses assuntos ao povo, demorando nos princípios gerais, e por vezes, se me fazem perguntas à mesa a que fui convidada, respondo segundo a verdade." CRA:493.

4. **Que instruções deu Cristo? Mateus 5:14-16.**

"... Nosso Pai celestial outorgou-nos a grande bênção da reforma da saúde, para que possamos glorificá-lo, atendendo as reivindicações que Ele tem sobre nós. É dever de todos os que receberam luz sobre esse importante assunto manifestar maior interesse para com aqueles que ainda estão sofrendo por falta de conhecimento." CS:50.

( ) **Remédios Simples** Terça-feira 10/1

5. **Qual é o plano de Deus para Seus representantes nesse mundo? Deuteronômio 28:13.**

"O Senhor deu-me, anos atrás, esclarecimentos especiais quanto ao estabelecimento de uma instituição de saúde, onde os doentes pudessem ser tratados por maneira de todo diversa das que são seguidas em qualquer outra instituição do mundo. Ela seria fundada e dirigida sobre princípios bíblicos, como instrumento do Senhor, e devia ser em Suas mãos um dos mais eficazes meios para transmitir luz ao mundo. Era desígnio de Deus que ela se destacasse em capacidade científica, em poder moral e espiritual e como fiel sentinela da reforma em toda a sua conduta. Todos

quantos desempenham uma parte nela, devem ser reformadores, respeitando-lhes os princípios, e dando atenção à luz da reforma da saúde, a qual incide sobre nós como um povo.

"Deus visava que a instituição por Ele estabelecida fosse um foco de luz, constituisse uma advertência e uma reprovação." CS: 204, 205.

6. **Que classe de remédios podem ser usados? 2 Reis 5:10; 20:7; João 9:6, 14.**

"Os remédios mais simples podem ajudar a natureza, sem deixar após seu uso nenhuma influência daninha.

"Os remédios simples da natureza ajudam na restauração, sem deixar os mortíferos efeitos posteriores, tantas vezes sentidos pelos que usam drogas tóxicas." 2ME:280, 281.

( ) **A Importância de uma Dieta Metódica** Quarta-feira 11/1

7. **Por que razão é necessário estabelecer hábitos corretos no comer? O que um gosto não pervertido é capaz de discernir? Eclesiastes 10:17; Jó 6:6.**

"O povo de Deus devem ser médicos-missionários genuínos. Devem aprender a ministrar às necessidades da alma e do corpo. Devem saber como aplicar tratamento simples para aliviar as dores e remover a doença. Devem estar familiarizados com os princípios da Reforma de Saúde, para poderem mostrar aos outros que, por meio de hábitos corretos no comer, beber e vestir-se, a doença pode ser evitada e recuperada a saúde. Uma demonstração do valor dos princípios da reforma de saúde fará muito no sentido de remover o preconceito contra nosso trabalho de evangelização. O Grande Médico e originador do trabalho médico-missionário abençoará a cada um que avançar humilde e confiantemente, buscando repartir a verdade para este tempo." RH 5/5/1904.

8. **Como se alimentam aqueles que desejam santificar-se e gozar boa saúde? Qual é a importância da alimentação correta na recuperação da saúde? Provérbios 13:25.**

"... É vosso dever manter a norma da reforma pró-saúde. Mais se pode fazer pelos doentes mediante a regularização de seu regime alimentar do que por todos os banhos que lhes possam ser dados." CRA:408.

( ) **Chamados para Ser Atalaias** Quinta-feira 12/1

9. **O que fazem muitos que não têm fé em tempo de doença? Onde deveriam buscar auxílio? 2 Reis 1:2, 3; Lucas 8:43, 44.**

"O Senhor não Se agradará de qualquer desvio daqueles a quem Ele fez depositários da sagrada verdade, para inquirir os deuses de Ecrom." CWE:117.

10. **Qual é o dever dos que conhecem o inimigo e o perigo? Ezequiel 33:6.**

"... O Senhor deu instruções segundo as quais o evangelho deve ser levado avante; e o evangelho inclui a reforma da saúde em todos os seus aspectos. Nossa obra deve iluminar o mundo; ... As fiéis testemunhas de Deus devem dar a advertência." MS: 159, 160.

( ) **Perguntas recapituladoras** Sexta-feira 13/1

a. **O que Jesus mandou ensinar?**
b. **Qual é a responsabilidade daquele que tem luz?**
c. **O que existe entre o método divino de cura e os métodos inventados pelo homem?**
d. **Entre todos os remédios e tratamentos, qual é o mais importante?**
e. **Em vista da iminente vinda de Cristo, qual é o dever dos que conhecem a importância das leis naturais?**

OCASO DO SOL

13 de janeiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:28	17:45	18:50	18:44	18:59	19:30

Lição 3 **21 de janeiro de 1978**

TREINANDO NOSSOS FILHOS

A importância de implantar hábitos corretos na infância é evidenciada pela dificuldade de quebrar os maus hábitos dos adultos.

Verso áureo: "Instrue ao menino no caminho em que deve andar, e até quando envelhecer não se desviará dele." Provérbios 22:6.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver: 370-387.

( ) **Uma responsabilidade Paterna** Domingo 15/1

1. **Qual é o benefício de bons conselhos e ensinamentos? De quem se espera isso? Provérbios 4:1, 2, 5, 7, 10.**

"Pais e mães, vigiai em oração. Ponde-vos em guarda rigorosa contra a intemperança sob qualquer forma. Ensinai aos vossos filhos os princípios da verdadeira reforma pró-saúde. Ensinai-lhes o que lhes convém evitar, a fim de preservar a saúde. Já a ira de Deus está começando a manifestar-se sobre os filhos da desobediência." 3 TSM:360, 361.

2. **Por que as leis de Deus, obediência e sabedoria, estão associadas íntimamente com a saúde? Provérbios 4:20-22.**

"A saúde deve ser tão cuidadosamente guardada como o caráter." ML Today: 144.

( ) **Os Filhos Devem Ser Úteis** Segunda-feira 16/1

3. **Que idade tinha Samuel quando lhe foram confiados os primeiros deveres? Qual é o benefício desse plano, mesmo que haja pouca eficiência no início? 1 Samuel 1:22-28.**

"Ensinem-se às crianças, quando ainda bem novas, a levar as responsabilidades menores da vida, e as faculdades assim empregadas

se fortalecerão pelo exercício. Assim se poderão tornar os jovens eficientes ajudadores na obra maior, que mais tarde o Senhor lhes ordenará fazer.

"Poucos têm sido ensinados em hábitos de operosidade, ponderação e cuidado. A indolência, a inação, é a maior maldição para as crianças dessa idade. O trabalho sadio e útil será uma grande bênção, pois promoverá a formação de bons hábitos e de um caráter nobre." OC:340, 341.

4. **Que outro jovem tomou parte nas responsabilidades do lar sob a direção de Seus pais? Qual foi a falha de Eli com seus próprios filhos? Lucas 2:40, 51; 1 Samuel 2:26 — Compare com os versos 12, 17, 22-25.**

"Mães, não há nada que leve a tão-grandes males como tirar as responsabilidades de vossas filhas e não lhes dar nada em especial para fazer, deixando-as escolher sua própria ocupação, talvez um pouco de crochê, ou algum outro trabalho de mão para se ocuparem. Deixai que façam exercício dos membros e músculos. Se isto as fatiga, qua há demais nisso? Não vos cansais de vosso trabalho? A menos que sejam sobrecarregados, prejudicará mais o cansaço aos vossos filhos do que a vós? Não, de maneira nenhuma." OC:341.

( ) **A Saúde dos Filhos** Terça-feira 17/1

5. **Qual é uma das lições que os pais devem ensinar aos filhos? Salmos 139:14.**

"Os pais devem procurar interessar desde cedo os filhos no estudo da fisiologia, e ensinar-lhes seus simples princípios. Ensinar-lhes a preservar as faculdades físicas, mentais e espirituais, e empregar os dons de que são dotados, de maneira que sua vida se torne uma bênção para outros, e uma honra para Deus. Este conhecimento é inapreciável para a juventude. Ser instruídos nas coisas que dizem respeito à vida e à saúde é para eles mais importante do que o conhecimento de muitas das ciências ensinadas nas escolas." CBV:385, 386.

6. **O que é um dever especial das mães? O que se deve fazer com os hábitos e costumes no vestir? 1 Samuel 2:19; Provérbios 31:19-21, 27, 28.**

"As mães que desejam que seus filhos e filhas possuam o vigor da saúde, devem vestí-los convenientemente, e animá-los a estar o mais possível ao ar livre, sempre que o tempo não seja impróprio. Serão precisos esforços para libertar-se das cadeias dos costumes, e vestir e educar os filhos tendo em vista a saúde; o resultado, porém, compensará largamente qualquer esforço nesse sentido." CBV: 383.

( ) **Controlar o Apetite** Quarta-feira 18/1

7. **Que importante lição deve ser ensinada aos filhos por preceito e exemplo? O que exerce influência na formação do caráter e na disciplina do pensamento? 1 Coríntios 10:31.**

"Mal se pode apreciar devidamente a importância de habituar bem as crianças quanto a um são regime alimentar. As crianças devem aprender que tem de comer para viver, e não viver para comer. Esses hábitos devem começar a ser implantados já na criancinha de braço." CBV:383.

"Ensinai-lhes a negar o apetite, a serem gratos pelo regime alimentar puro e simples que Deus lhes dá. Não vos convém permitir-lhes ditar-vos o que devem comer, mas vós deveis determinar o que é melhor para eles. É um pecado permitirdes vossos filhos murmurarem e se queixarem acerca do alimento bom e saudável, somente porque não agrada ao seu apetite corrompido." OC:391.

8. **Que lição vital é enfatizada pela experiência de Cristo? Mateus 4:4; Provérbios 23:1, 2.**

"Os pais devem educar o apetite dos filhos, não lhes permitindo também comerem coisas que prejudiquem a saúde.

"A regularidade nas refeições deve ser fielmente observada. Coisa alguma se deve comer entre elas, nada de doces, nozes, frutas, ou qualquer espécie de comida. A irregularidade na alimentação arruína a saúde dos orgãos digestivos, com detrimento da saúde ge-

ral, e da alegria. E quando as crianças chegam à mesa, não apetecem os alimentos sãos; desejam o que lhes é prejudicial." CBV: 384.

( ) **Seleção de Bons Alimentos** Quinta-feira 19/1

9. **Que profecia aplica-se também ao uso da farinha de trigo branca? Que outros alimentos estão na categoria dos alimentos não nutritivos? Levíticos 26:26.**

"Ao passo que se ensinem as crianças a dominaram o apetite, e comerem segundo as leis da saúde, convém fazê-las compreender que se estão privando daquilo que lhes seria prejudicial. Rejeitam coisas nocivas por outras melhores." CBV:385.

"Nossos filhos devem ser ensinados a renunciarem às coisas desnecessárias como balas e bombons, chicletes, sorvetes e outras gulodices, para que possam pôr sua abnegação na caixa de renúncia, das quais deve haver uma em todo lar." CRA:329.

10. **Que alimento mencionado na Bíblia deve ser usado com parcimônia? Que perigos há no uso do açúcar refinado? Provérbios 24:13; 25:16, 27 pp.**

"De ordinário se usa demasiado açúcar no alimento. Bolos, pudins, pastelarias, geléias, doces, são causa ativa de má digestão. Especialmente nocivos sãos os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante do leite e açúcar juntos.

"O açúcar abarrota o organismo. Entrava o trabalho da máquina viva." CRA:327.

Nota: A resolução da C. G. que considera prejudiciais à saúde e não devem ser usados: sorvete, chocolate, bebidas à base de cola (coca-cola, pepsi-cola) e outras bebidas gasosas é baseado, sem dúvida, no fato de que além dos ingredientes prejudiciais, todos esses artigos contém uma alta porcentagem de açúcar refinado e ingredientes químicos para colorir, dar sabor ou preservar.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 20/1

a. **O que é uma responsabilidade especial dos pais?**
b. **Qual é a causa da delinqüência juvenil atualmente?**
c. **Como devem os filhos ser ensinados a conservar sua saúde?**
d. **Por que é tão importante ensinar as crianças a moderar seus apetites?**
e. **O que deve ser ensinado a respeito dos alimentos?**

OCASO DO SOL

20 de janeiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:31	17:46	18:50	18:43	18:58	19:28

Lição 4 **28 de janeiro de 1978**

PREVENÇÃO

A prevenção é melhor do que a melhor cura, e atender aos primeiros sintomas de advertência pode evitar sérios problemas.

Verso áureo: "Não erreis: Deus não se deixa escarnecer; porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará." Gálatas 6:7.

Leitura auxiliar: Medicina e Salvação: 221-235.

( ) **Raciocinar da Causa para o Efeito** Domingo 22/1

1. **Com que palavras o sábio se esforça para levar-nos a raciocinar da causa para o efeito? Provérbios 26:2.**

"Muitos agem como se saúde e enfermidade fossem coisas inteiramente independentes de sua conduta, e inteiramente fora do seu controle. Não raciocinam da causa para o efeito, submetendo-se a debilidade e doença como uma necessidade. Violentos ataques de enfermidades crêem eles ser especial dispensação da Providência, ou o resultado de algum predominante, soberano poder; e recorrem a drogas como remédio para o mal. Mas as drogas tomadas para curar a doença enfraquecem o organismo." MS: 296, 297.

2. **Como podem os filhos ser mais sábios do que seus genitores e mesmo do que os sábios mundanos? O que lhes deve ser especialmente ensinado? Eclesiastes 4:13.**

"Ensinai vossos filhos a raciocinar da causa para o efeito; mostrai-lhes que se violarem as leis de seu ser, deverão pagar a pena sofrendo a doença. Se com vossos esforços não puderdes ver melhora especial, não desanimeis; instruí pacientemente: mandamento sobre mandamento, regra sobre regra, um pouco aqui, um pouco ali. . . . Prossegui até alcançar a vitória. Continuai a ensinar vossos filhos quanto ao seu próprio corpo, e como dele cuidar. A indiferença com relação à saúde física, leva a indiferença no caráter moral." OC:104.

( ) **Pensar Antecipadamente** Segunda-feira 23/1

3. **Que perigos existem para aqueles que avançam imprudentemente sem considerar as conseqüências? Provérbios 14:12; Lucas 14:28.**

"Hábitos direitos, corretos, praticados inteligente e perseverantemente, serão removedores de causas de enfermidades, não se necessitando recorrer a drogas fortes. Muitos prosseguem de um passo a outro com suas condescendências não naturais, o que conduz a um estado de coisas tão antinaturais quanto possível." MS:222.

4. **Que lei fundamental garante a saúde e previne contra a doença? Gálatas 6:7.**

"Mas se todos procurassem tornar-se entendidos em relação às necessidades do corpo, a doença seria rara em vez de comum. Uma grama de prevenção vale por um quilo de cura." 2 ME:291.

( ) **O Plano de Deus para a Prevenção de Doenças** Terça-feira 24/1

5. **Cite algumas provisões divinas para evitar a doença depois da queda de Adão.**

a — Dieta apropriada (Gn 1:29; 3:18).
b — Proibição do uso de alimentos prejudiciais (Lv 11:1-20).
c — Isolamento de pessoas portadoras de doenças contagiosas (Lv 14:44-46).
d — Isolamento de pessoas suspeitas de doenças (Lv 14:8, 9).
e — Inspeção de casas supostamente perigosas e destruição das realmente perigosas (Lv 14:34, 44-46).
f — Leis sanitárias provendo um lugar para enterrar os detritos humanos (Dt 23:12-14).

( ) **Retorno à Lei Natural** Quarta-feira 25/1

6. **Que palavras encontramos na Bíblia indicando a necessidade de atentar para as coisas pequenas? O que evitamos com uma pronta atenção aos sintomas de advertência? Cantares 2:15.**

"A violação da lei física, com seu conseqüente sofrimento e morte prematura, tem prevalecido por tanto tempo que tais resultados são considerados com a sorte reservada à humanidade; mas Deus não criou a raça em tão débeis condições. Este estado de coisas não é obra da Providência, mas do homem. Foi ele ocasionado pelos maus hábitos — pela violação das leis que Deus fez para governar a vida do homem. A contínua transgressão das leis naturais é transgressão contínua da Lei de Deus." CS:19, 20.

7. **O que nos ensina a Escritura quando estamos em alguma dificuldade quanto a esse assunto? Jeremias 6:16.**

"Os doentes devem ser ensinados a confiar nas grandes bênçãos que Deus proveu na Natureza; e os mais eficazes remédios para as enfermidades são água de boa qualidade, a abençoada luz solar dada por Deus e que deve penetrar nos quartos dos doentes, a vida ao ar livre tanto quanto possível, com saudáveis exercícios, o comer e o beber alimentos preparados do modo mais saudável." MS:225.

( ) **Entendendo os Leis Naturais** Quinta-feira 26/1

8. **O que faz o Senhor para assegurar o funcionamento harmonioso de cada aspecto de Sua criação? Que provisões Ele fez para a saúde de Seu povo hoje? Provérbios 29:18.**

"Foi na casa do irmão A. Hilliard, em Otsego — Michigão, a 6 de junho de 1863, que me foi exposto em visão, o grande tema da reforma pró-saúde." CRA:481.

"... Deve-se buscar mais conhecimento com respeito à maneira de comer, beber e vestir-se, assim como de preservar a saúde. As enfermidades são o resultado da violação das leis naturais. Nosso primeiro dever, dever que temos para com Deus, para com nós mesmos e para com o nosso semelhante, é obedecer às leis de Deus. Isso inclui as leis da saúde." CS:24, 25.

9. **Com que caráter procurou Satanás revestir a lei de Deus? O que será, para nós, uma proteção contra os sofrimentos e as doenças? Jó 1:10.**

"Conserve-se sempre em mente que o grande objetivo da reforma de higiene é assegurar o desenvolvimento mais alto possível de espírito, alma e corpo. Todas as leis da Natureza — que são as leis de Deus — destinam-se ao nosso bem. A obediência às mesmas promoverá nossa felicidade nesta vida e nos ajudará no preparo para a vida por vir." CRA:464.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 27/1

a. **O que é importantíssimo tanto para a saúde como para todos os outros assuntos da vida?**
b. **Quando se deveria considerar as conseqüências de qualquer curso de ação?**
c. **Que passos práticos instituiu o Senhor para salvaguardar a saúde de Seu povo?**
d. **Que lição podemos aprender ao observar as coisas pequenas?**
e. **O que devemos conhecer das leis naturais?**

OCASO DO SOL

27 de janeiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:32	17:47	18:50	18:42	18:57	19:25

Lição 5 **4 de fevereiro de 1978**

NÃO TOCAR, NÃO PROVAR, NÃO MANUSEAR

"A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável." PP:599.

Verso áureo: "Amados, peço-vos, como a peregrinos e forasteiros, que vos abstenhais das concupiscências carnais que combatem contra a alma." 1 Pedro 2:11.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver: 68-70; 243-248.

( ) **A Temperança é Necessária para os que Desejam Vencer**

Domingo 29/1

1. **Que diz a Bíblia daqueles que se esforçam para alcançar o alvo? Como conseguem essa habilidade? 1 Coríntios 9:25; Gálatas 5:22, 23.**

"... Estrita conformidade com os reclamos de Deus é benéfica à saúde do corpo e da mente. Para alcançar a mais elevada norma de consecuções morais e intelectuais, é necessário buscar sabedoria e força de Deus, e observar estrita temperança em todos os hábitos de vida." CRA:32.

2. **Até que ponto se estende a influência da temperança? Romanos 12:1, 2; 13:14; Tiago 1:27.**

"A lei da temperança deve nortear a vida de todo cristão. Deus deve estar em todas as nossas cogitações; deve-se ter sempre em vista Sua glória. Devemos fugir de toda influência que nos escravize os pensamentos e nos afaste de Deus. Achamo-nos sob sagradas obrigações para com Deus, de dirigir o nosso corpo e reger os nossos apetites e paixões de tal modo que eles não nos afastem da pureza e santidade, ou desviem-nos a mente da obra que Deus deseja que façamos." CS:42.

( ) **Vinho e Bebidas Fortes** Segunda-feira 30/1

3. **O que ensina a Bíblia a respeito do vinho fermentado e das bebidas fortes? Por que os sacerdotes eram proibídos de usá-las? Provérbios 20:1; 23:29-35; Levíticos 10:8-11.**

"Deus proibiu o uso do vinho aos sacerdotes que ministravam em Seu santuário, e a mesma ordem teria sido dada contra o fumo, se fosse conhecido o seu uso; pois ele exerce também uma influência entorpecente sobre o cérebro. E além de obscurecer a mente, é imundo e contaminador. Resistam todos à tentação de usar vinho, fumo, alimentos cárneos, chá ou café." FEC:428.

4. **O que diz a Escritura do vinho não fermentado ou suco de uvas? Como sabemos que Paulo conhecia as propriedades medicinais do vinho não fermentado? Isaías 65:8 pp; João 2:2, 3, 9, 10; 1 Timóteo 5:23.**

"O vinho provido por Cristo para a festa, e o que Ele deu aos discípulos como símbolo de Seu próprio sangue, era o puro suco de uva. A esse se refere o profeta Isaías quando fala do vinho novo 'num cacho', e diz: 'Não o desperdiceis, pois há bênção nele!' " DTN:105.

( ) **Bebidas Populares** Terça-feira 31/1

5. **Que outras bebidas comumente usadas pelo povo em geral, são prejudiciais e não devem ser usadas absolutamente? Que exemplo nos é dado? Mateus 27:34.**

"Aos que padeciam morte de cruz, era permitido ministrar uma poção entorpecente, para amortecer a sensação de dor. Essa foi oferecida a Jesus; mas, havendo-a provado, recusou-a. Não aceitaria nada que Lhe obscurecesse a mente." DTN:557.

"Nunca tomeis chá, café, cerveja, vinho ou quaisquer bebidas alcoólicas. Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos.

"Chá, café e fumo, bem como as bebidas alcoólicas, acham-se em graus diferentes na escala dos estimulantes artificiais.

"O efeito do chá e do café, segundo tem sido mostrado até aqui, tende para a mesma direção do vinho e da sidra, do licor e do fumo..." CRA:421.

Nota: Nessa classe de bebidas prejudiciais à saúde estão incluídas, pelas mesmas razões, as várias marcas que se têm tornado populares recentemente, tais como: bebidas à base de cola, chocolate e outras bebidas cafeinadas e gasosas, inclusive o guaraná — uma bebida comum no Brasil. (Resolução da C. G. em 1955).

6. Que princípio geral deve governar a temperança e toda verdadeira reforma de saúde? 1 Coríntios 3:16, 17.

"Açúcar não é bom para o estômago. Causa fermentação, e isto obscurece o cérebro e ocasiona mau humor.

"... Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos.

"Açúcar abarrota o organismo. Entrava o trabalho da máquina viva." CRA:327.

Nota: Além das drogas contidas em várias bebidas mencionadas, muitos desses chamados refrigerantes contém aditivos artificiais ou sintéticos para dar sabor, cor e para preservá-los; e quase todos contém quantidade excessiva de açúcar refinado.

( ) **Cigarros e Drogas** Quarta-feira 1/2

7. Que fazem realmente os fumantes, embora não percebam? 2 Crônicas 34:25. Por que o cheirar rapé e o mascar fumo são também prejudiciais?

"Homens que professam piedade oferecem seus corpos sobre o altar de Satanás, e queimam o incenso do fumo a sua majestade satânica. Afigura-se severa essa declaração? A oferta deve ser apresentada a alguma divindade. Como Deus é puro e santo, e não aceitará coisa alguma maculada em si mesma, recusa Ele este dispendioso, sórdido e profano sacrifício; por conseguinte, concluímos que Satanás é quem reclama a honra." CS:83.

"O uso do fumo é um hábito que afeta freqüentemente o sistema nervoso de maneira mais poderosa que o do álcool. Ele prende a vítima em mais fortes cadeias de servidão do que o copo in-

toxicante; o hábito é mais difícil de vencer. O físico e a mente são, em muitos casos, mais completamente intoxicados com o uso do fumo do que com as bebidas espirituosas, porquanto é um veneno mais sutil." Te:55.

8. **Que é dito contra os narcóticos, as drogas alucinógenas (causadoras de alucinações), inclusive maconha, ópio e outros procurados para dar alguma espécie de euforia ou irrealidade? 1 Pedro 2:11.**

"... Muitos consideram esta admoestação como sendo aplicável apenas aos licenciosos; ela, porém, tem um significado mais amplo. Preserva de toda transigência danosa do apetite ou paixão. É uma advertência muito enérgica contra o uso de estimulantes, tais como o chá, café, fumo, álcool e morfina. Essas condescendências podem ser classificadas entre as concupiscências que exercem uma influência perniciosa sobre o caráter.

"... Todo apetite pervertido torna-se um desejo adverso. Tudo que é incompatível com a lei natural cria uma condição doentia na alma." CS:67, 68.

( ) **Um Perigo Comum** Quinta-feira 2/2

9. **Qual é a forma de intemperança mais comum entre o povo de Deus, especialmente entre as crianças? Por que isso é prejudicial?**

"Fico atônita ao saber que, depois de todo o esclarecimento que tem sido dado nesta instituição, muitos de vós comam entre as refeições! Não deveis nunca permitir que um bocado vos passe pelos lábios entre as vossas refeições regulares. Comei o que deveis comer, mas comei-o na refeição, e então esperai até a próxima." CRA:180.

"A regularidade nas refeições deve ser fielmente observada. Coisa alguma se deve comer entre elas, nada de doces, nozes, frutas, ou qualquer espécie de comida. A irregularidade na alimentação arruína a saúde dos órgãos digestivos, com detrimento da saúde em geral, e da alegria." CBV:384.

"... Os órgãos digestivos, qual um moinho que estivesse trabalhando continuamente, torna-se debilitado, a força vital é chamada do cérebro para ajudar o estômago em sua sobrecarga, enfraquecendo-se assim as faculdades mentais. O estímulo desnatural e o desgaste das forças vitais tornam-nos nervosos, impacientes quando refreados, voluntariosos e irritadiços." CRA:181.

10. Que mal é muitas vezes condenado na Bíblia junto com a bebedice? Deuteronômio 21:20; Provérbios 23:21; 28:7.

"A intemperança no comer, mesmo que seja alimentos saudáveis, terá efeito danoso sobre o organismo, e embotará as faculdades mentais e morais." CRA:131.

"Como um povo, com toda nossa profissão de reforma de saúde, comemos demais. A tolerância para com o apetite é a maior causa de debilidades físicas e mentais, e jaz na raiz de grande quantidade de fraquezas evidentes em toda parte." Idem:135.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 3/2

a. O que deve ser entendido pela palavra temperança?
b. Qual é a diferença entre os dois vinhos mencionados?
c. Cite algumas objeções contra as bebidas populares.
d. Por que o tabaco e as outras drogas são tão perigosas?
e. Qual é o pecado mais comum entre o povo de Deus?

OCASO DO SOL

3 de fevereiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:33	17:47	18:48	18:39	18:54	19:21

Lição 6 **11 de fevereiro de 1978**

A BÊNÇÃO DO EXERCÍCIO

Deus viu a necessidade do exercício para a saúde e bem-estar do homem.

Verso áureo: "Doce é o sono do trabalhador, quer coma pouco quer muito; mas a fartura do rico não o deixa dormir." Eclesiastes 5:12.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver:127-135.

( ) **Necessidade de Atividade Física** Domingo 5/2

1. **Além de uma boa dieta composta de frutas, cereais, nozes e verduras, o que mais foi provido para o bem-estar do homem? Salmos 128:2.**

"E a vida de labutas e cuidados que dali em diante deveria ser o quinhão do homem, foi ordenada com amor. Uma disciplina que se tornara necessária pelo seu pecado, foi o obstáculo posto à satisfação do apetite e paixão, e o desenvolvimento de hábitos de domínio próprio. Fazia parte do grande plano de Deus para a restauração do homem, da ruína e degradação do pecado." PP:54.

2. **Que outro fator, associado ao apetite pervertido, é causa de muitas enfermidades? Ezequiel 16:49.**

"... Um sanatório deve ter a vantagem da provisão da terra, de maneira que os doentes possam trabalhar ao ar livre. Para os doentes dos nervos, nostálgicos e débeis o trabalho ao ar livre é inestimável. Permiti-lhes cuidar de jardins. No uso do ancinho, da enxada e da pá, encontrarão eles alívio de muitos de seus males. A ociosidade é a causa de muitas doenças." CS:166.

( ) **Os Desocupados e os Ativos** Segunda-feira 6/2

3. **Qual era a condição dos egípcios que empregavam escravos para fazerem seus serviços? O que podemos ver entre os povos que usam modernos meios de transporte e outros inventos que lhes poupam trabalho? Deuteronômio 7:15; 28:59, 60.**

"Foi-me mostrado que muito pecado é resultado da preguiça. Mãos e mentes ativas não acham tempo para dar ouvidos a toda tentação sugerida pelo inimigo; as mãos e os cérebros ociosos, porém, estão sempre em condições de ser controlados por Satanás. Quando não devidamente ocupada, a mente demora-se em coisas impróprias. Os pais devem ensinar a seus filhos que a ociosidade é pecado." 1 TSM:145.

4. **Que informação dada aos egípcios testifica do vigor e boa saúde dos ativos israelitas? Êxodo 1:19.**

"Não há dúvida de que as mulheres hebréias erám mandadas a trabalhar nos campos junto com os homens. Desde que estavam acostumadas a trabalhar arduamente ao ar livre, é provável que o parto fosse comparativamente fácil para elas...

" 'Elas são vivas'. Literalmente, 'elas são vigorosas'. Como resultado as parteiras eram raramente chamadas." 1 BC:499.

"Deus desejava fazer do povo de Israel um louvor e glória. Todos os privilégios espirituais lhes foram concedidos. Deus nada reteve que pudesse ser útil para a formação do caráter que os tornaria representantes Seus.

"... Se fossem obedientes seriam preservados das enfermidades que afligiam outras nações, e abençoados com vigor intelectual. A glória de Deus, Sua majestade e poder deveriam ser revelados em toda a sua prosperidade." PJ:288.

( ) **Um Bom Lar** Terça-feira 7/2

5. **O que é dito da dona de casa ativa e industriosa? Por que o trabalho útil é mais benéfico do que o simples exercício? Provérbios 31:25, 27.**

"O maior benefício não se obtem do mero exercício em si mesmo, como o que se pratica nos esportes. Há certo bem estar ao ar livre, assim como no movimento dos músculos; seja, porém, a mesma quantidade de energia dedicada à execução de uma obra útil, e maior será o benefício. Experimentar-se-á um sentimento de satisfação, pois tal exercício traz consigo o senso da utilidade e a aprovação da consciência pelo dever bem cumprido." CPPE:277.

6. **Como se apresenta o lar e um homem inativo ou preguiçoso? Como será a saúde de sua família? Eclesiastes 10:18.**

"Se o trabalho é cumprido sem o coração estar nele, torna-se uma coisa enfadonha e o benefício que devia resultar do exercício não é aproveitado." HL:129.

"... Ar puro, exercício, água pura, e morada limpa e aprazível, acham-se ao alcance de todos, com apenas pouca despesa; as drogas, porém, são dispendiosas, tanto no gasto do dinheiro, como no efeito produzido no organismo." 2 TSM:143.

( ) **Os Benefícios de Andar a Pé** Quarta-feira 8/2

7. **Embora viajassem de barco algumas vezes, que exercício ajudou a Jesus e Seus discípulos a manter boa saúde? Como podemos minorar os maus resultados de viajar constantemente em veículos motorizados? João 7:1; 11:54.**

"Quando a temperatura permitir, todos os que puderem assim fazer devem andar ao ar livre cada dia, tanto no verão como no inverno. Mas a roupa deve ser apropriada para o exercício, e os pés devem estar bem protegidos. Uma caminhada, ainda que seja no inverno, será mais benéfica à saúde do que todos os remédios que os médicos possam prescrever. Para os que podem fazê-lo, o andar a pé é preferível a andar de condução. Os músculos e veias tornam-se mais capacitados a desempenhar seu trabalho. Haverá aumento de vitalidade, tão necessária à saúde. Os pulmões realizarão a atividade indispensável; pois é impossível sair ao ar revigorante de uma manhã de inverno sem encher os pulmões." CS:52.

8. **Que conselho deu Paulo a respeito de nossa atividade? Que queria ele dizer quando escreveu a Timóteo "o exercício corporal para pouco aproveita" (1 Timóteo 4:7, 8)? Romanos 12:11; Hebreus 6:12.**

"... Muitos abrigam a impressão de que o devotamento a Deus seja lesivo à saúde e à radiante felicidade nas relações sociais da vida.

"Muitos divertimentos há que excitam a mente, mas é certo que a depressão virá a seguir. Outros meios de recreação são inocentes e saudáveis; o trabalho útil, porém, que proporciona exercício físico, exercerá muitas vezes influência mais benéfica sobre a mente, ao mesmo tempo que fortalece os músculos, melhora a circulação e prova-se um poderoso instrumento na recuperação da saúde." CS:627.

( ) **Benefícios Indiretos do Exercício** Quinta-feira 9/2

9. **O que é dito de um homem trabalhador? Qual é sempre o problema dos ricos? Eclesiastes 5:12.**

"As riquezas e a ociosidade são consideradas por muitos como bênçãos de fato; mas aqueles que estão sempre ocupados e vão alegremente ao desempenho de suas tarefas diárias, são os mais felizes e gozam melhor saúde. O repouso saudável que resulta de um bem regulado labor assegura-lhes os benefícios de um sono revigorante. A sentença de que o homem devia trabalhar para seu sustento diário e a promessa de felicidade e glória futuras, ambas vieram do mesmo trono, e ambas são bênção." **My Life Today:** 168.

10. **Além dos músculos e dos pulmões, o que mais será beneficiado pelo exercício?**

"O exercício auxiliará o trabalho da digestão. Andar ao ar livre após a refeição, conservando a cabeça erguida, pondo os ombros para trás, e fazer exercícios moderados, será um grande benefício. A mente se desprenderá de si mesma para as belezas da

Natureza. Quanto menos a atenção é atraída para o estômago após a refeição, tanto melhor." CS:53.

"O exercício matinal, o andar ao fresco e refrigerante ar do céu, ou o cultivar flores, pequenas frutas e verduras são necessários para uma saudável circulação do sangue. Esta é a mais segura salvaguarda contra resfriados, tosses, congestões do cérebro e dos pulmões, inflamação do fígado, dos rins e pulmões e uma centena de outras doenças." HL:130.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 10/2

a. **O que proveu o Senhor para nosso benefício?**
b. **O que é muitas vezes um fator de moléstias agudas ou crônicas?**
c. **Que espécie de exercício é mais benéfico do que a ginástica e a calistenia?**
d. **Qual é o melhor de todos os exercícios?**
e. **O que é um bom remédio para a insonia e problemas digestivos?**

OCASO DO SOL

10 de fevereiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:33	17:46	18:46	18:35	18:50	19:16

Lição 7 **18 de fevereiro de 1978**

O VESTUÁRIO DADO POR DEUS

Deus deu aos homens roupas para preservar sua saúde na mudança das condições climáticas após a queda, e Satanás tem sempre tentado perverter o plano de Deus.

Verso áureo: "E fez o Senhor Deus a Adão e a sua mulher túnicas de peles, e os vestiu." Gênesis 3:21.

Leitura auxiliar: Healthful Living:118-126.

( ) **A Provisão Divina** Domingo 12/2

1. **Quando o homem perdeu sua veste original de luz após a queda e observou sua nudez, o que Satanás sugeriu a Adão e Eva para suprir a falta? Salmos 104:2 pp; Gênesis 1:27; 3:7.**

"... Esse casal, que não tinha pecados, não fazia uso de vestes artificiais; estavam revestidos de uma cobertura de luz e glória, tal como a usavam os anjos. Enquanto viveram em obediência a Deus, esta veste de luz continuou a envolvê-los." PP:29.

"... A veste de luz que os rodeara, agora desapareceu; e para suprir sua falta procuraram fazer para si uma cobertura, pois enquanto estivessem desvestidos, não podiam enfrentar o olhar de Deus e dos santos anjos." Idem:49.

2. **Que fez o Senhor para que eles pudessem preservar seu recato e estar protegidos naquela mudança de condições climáticas? Que outro significado tinha aquele simples vestido de pele? Gênesis 3:21.**

"... A atmosfera, que fora tão amena e constante em sua temperatura, estava agora sujeita a assinaladas mudanças, e o Senhor misericordiosamente lhes proveu uma veste de peles, como proteção contra os extremos de calor e frio." PP:56.

( ) **O Plano do Inimigo** Segunda-feira 13/2

3. **Após levar o homem ao pecado e nudez, como Satanás continuou nesse mesmo plano? Gênesis 9:21-23; Êxodo 32:4-6, 19,25.**

"... Em regra, os filhos herdam as disposições e tendências dos pais, e imitam-lhes o exemplo, de modo que os pecados dos pais são praticados pelos filhos de geração em geração. Assim a vileza e irreverência de Cão foram produzidas em sua posteridade, acarretando-lhes maldição por muitas gerações. 'Um só pecador destrói muitos bens.' Eclesiastes 9:18." PP:112.

"Aproximando-se do acampamento, viram o povo a aclamar e dançar, em redor de seu ídolo. Era uma cena de alvoroço gentílico, imitação das festas idolátricas do Egito; mas quão diverso do solene e reverente culto de Deus! Moisés ficou consternado. Acabava de vir da presença da glória de Deus, e, embora tivesse sido avisado do que estava a ter lugar, não estava preparado para aquela hedionda mostra de degradação em Israel." Idem:329.

4. **Que trágica experiência resultou mesmo de uma circunstância em que a nudez não é reprovável? Que lição ensina este fato? 2 Samuel 11:2-4, 15.**

"A obra do inimigo não é feita abruptamente; não é, ao princípio, súbita e surpreendente; é uma ação secreta de minar as fortalezas dos princípios. Começa em coisas aparentemente pequenas — negligência de ser fiel a Deus e de confiar nEle inteiramente, disposição para seguir costumes e práticas do mundo." PP:770.

( ) **A Modéstia Preserva a Vida e a Saúde Espirituais**

Terça-feira 14/2

5. **O que foi ordenado para que houvesse uma clara linha de demarcação separando o povo de Deus do povo do mundo? O que resultou da curiosidade a respeito das modas e costumes do mundo? Números 15:38-40; Gênesis 34:1, 2, 25, 26.**

"... O princípio que determinara resultados tão terríveis foi o ato da filha de Jacó, a qual 'saiu' 'a ver as filhas da terra' (vêde Gênesis 34), arriscando-se desta maneira à camaradagem com os ímpios. Aquele que procura prazeres entre os que não temem a Deus, está a colocar-se no terreno de Satanás, e a convidar suas tentações." PP:204.

6. **O que requer o Senhor de Seu povo hoje, no tocante ao vestuário? Para Quem devem ser dirigidas toda a glória e atenção? 1 Timóteo 2:9.**

"Não é requerido do povo de Deus atualmente que tenha uma marca especial colocada sobre as vestes. Mas no Novo Testamento muitas vezes o antigo Israel é-nos apontado como exemplo. Se Deus deu ao Seu antigo povo tão definidas instruções a respeito de suas vestes, não notaria Ele o vestuário de Seu povo neste século? Não deveria haver em seu vestuário uma diferença do vestuário dos mundanos? Não deveria o povo de Deus, que é Seu particular tesouro, buscar glorificar a Deus mesmo em seu vestuário? E não devem eles ser exemplos nesse ponto e por seu estilo simples reprovar o orgulho, a vaidade e extravagância dos crentes amantes dos prazeres? Deus requer isso de Seu povo. O orgulho é reprovado em Sua Palavra." 1 BC:1114.

( ) **Conselhos Sobre Vestuário e Saúde Física** Quarta-feira 15/2

7. **De acordo com os princípios esboçados nas Escrituras, que instruções especiais deu o Senhor para Seu povo nestes últimos dias?**

a — A roupa deve cobrir a pessoa sem oprimir o corpo, os orgãos e sem impedir a circulação.
b — Deve-se proteger por igual todas as partes do corpo, principalmente as pernas e os pés, de modo especial nos países frios.
c — Deve ser prática, estando acima da poeira do chão e da grama, permitindo andar livremente.
d — Deve ser de acordo com o clima, de material durável, bem feita, simples e asseada.

"O vestuário deve ser cômodo e fácil de se vestir, sem obstruir a circulação do sangue e sem impedir uma respiração livre, completa, natural." CT:89.

8. **O que muitos evitariam se seguissem as advertências da Bíblia a respeito do vestuário, da modéstia e da decência? 1 Pedro 3:3-5.**

"Metade das doenças das mulheres são causadas por vestuário impróprio." HL:123.

"... Há apenas uma mulher dentre mil que agasalha seus membros como devia. Seja qual for o comprimento do vestido, devem as mulheres vestir seus membros tão cabalmente como os homens." 2 ME:479.

"Os pais que vestem as crianças com os membros desnudos ou quase assim, sacrificam a saúde e a vida dos filhos à moda. ...as mães vestem os filhos com os membros quase desnudos; e o sangue é resfriado, voltando de seu curso natural, e sendo lançado nos orgãos internos, interrompendo a circulação e produzindo enfermidade. ... (os membros) devem estar tão completamente agasalhados que faça o sangue ir para as extremidades." OC:426.

"O vestuário não deve causar exposição indecente da pessoa." CS:599.

"Deus determinou que houvesse plena distinção entre o vestuário do homem e o da mulher, e considera essa questão de suficiente importância para dar explícita orientação a esse respeito..." OC:427.

( ) **Conselhos Sobre Vestuário e Saúde Moral** Quinta-feira 16/2

9. Que regras foram acrescentadas para o povo de Deus hoje? Deuteronômio 22:5.

"... Em todos os séculos, uma maioria dos professos seguidores de Cristo tem desrespeitado esses preceitos que ordenam abnegação e humildade, que requerem modéstia e simplicidade de conversação, conduta e modo de vestir. O resultado tem sido sempre o mesmo — o afastamento dos ensinos evangélicos leva à adoção das modas, costumes e princípios do mundo. A piedade vital cede lugar ao morto formalismo. A presença e o poder de Deus, retirados dos círculos amantes do mundo, encontram-se com uma classe de humildes adoradores dispostos a obedecer aos ensinos da Sagrada Palavra." MJ:354.

"Os jovens devem ser estimulados a formar hábitos corretos no vestir, de modo a que sua aparência seja alinhada e atrativa; ensine-se-lhes a conservar as roupas limpas, atraentes e alinhadas.

"... Mas suas roupas serão asseadas, não luxuosas, discretas e arranjadas com correção e bom gosto." OC:419.

"Deve-se manifestar bom gosto quanto às cores. A esse respeito a uniformidade tanto é desejável como conveniente. Contudo, a tez pode ser tomada em consideração. Devem-se procurar co-

res discretas. Quando se usa material estampado, devem-se evitar desenhos grandes e berrantes, que demonstram vaidade e vão orgulho nos que os escolhem. O gosto extravagante de pôr cores diferentes é mau.

"É correto comprar bom material e mandá-lo fazer cuidadosamente. Isso é economia." Idem:420.

"Passai sem os adornos desnecessários..." Idem:422.

10. Que ponto devem os cristãos sempre considerar antes que possam tomar uma posição certa quanto à reforma do vestuário? 2 Coríntios 13:5; Gálatas 4:19.

"... Nossa fé, caso seja vivida, levar-nos-á a ser tão simples no vestir, e tão zelosos de boas obras, que nos assinalaremos como peculiares. Mas, quando perdemos o amor da ordem e do asseio em nossas roupas, deixamos virtualmente a verdade; pois esta nunca degrada, antes eleva." MJ:353.

"... Isto proíbe ostentação nos vestidos, cores berrantes, profusa ornamentação. Tudo que vise chamar a atenção para a pessoa, ou excitar admiração, está excluido do traje modesto recomendado pela palavra de Deus." CPPE:271.

"... Não há necessidade de fazer do assunto do vestuário o ponto principal de vossa religião. Algo mais valioso há de que falar. Falai de Cristo, e quando o coração estiver convertido, tudo que não está em harmonia com a Palavra de Deus cairá." Ev:272.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 17/2

a. Qual era o plano de Deus sobre o vestuário antes e depois da queda?
b. Qual tem sido sempre o plano do inimigo e com que resultados?
c. Como o Senhor ajudou Seu povo no passado e qual é Seu plano hoje?
d. Cite alguns dos pontos que caracterizam um vestuário saudável.
e. Quais são as características do vestuário modesto?

OCASO DO SOL

17 de fevereiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:33	17:44	18:43	18:31	18:45	19:10

Lição 8 **25 de fevereiro de 1978**

A INFLUÊNCIA DA MENTE SOBRE A SAÚDE

A saúde física depende muito do estado mental

Verso áureo; "Porque, como imaginou na sua alma, assim é: ele te dirá: Come e bebe; mas o seu coração não estará contigo." Provérbios 23:7.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver:241-259.

( ) **A Causa de Muitos Problemas Físicos** Domingo 19/2

1. **O que disse o sábio Salomão sobre a profunda influência da mente sobre o corpo? Provérbios 23:7.**

"... Cada órgão do corpo foi feito para ser servo da mente. A mente é a capital do corpo." CS:176.

2. **Que milagre do Novo Testamento revela a compaixão de Cristo pelo sofrimento mental? O que nunca deve ser esquecido em todo trabalho missionário? Marcos 2:3-5, 10-12.**

"O paralítico encontrou em Cristo tanto a cura da alma como a do corpo. Ele necessitava saúde da alma antes de poder apreciar a do corpo." CBV:77.

( ) **O Positivo e o Negativo** Segunda-feira 20/2

3. **Em que se revela a influência do pensamento esperançoso, confiante e positivo? Que coisas tendem a prolongar a vida? Provérbios 15:13; 17:22; João 10:10 up.**

"No tratamento do enfermo não se deveria esquecer o efeito da influência mental. Devidamente usada, essa influência proporciona um dos mais eficazes meios de combater a moléstia.

"O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente, animoso, é

saúde para o corpo e força para a alma. 'O coração alegre serve de bom remédio'." CBV:241.

4. **Que exemplos há de influências negativas, que tendem a destruir a saúde? O que é destruído pela dúvida e pela descrença? Provérbios 17:1; Hebreus 3:12.**

"Muito íntima é a relação que existe entre a mente e o corpo. Quando um é afetado, o outro se ressente. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte." CBV:241.

( ) **Confiança em Deus** Terça-feira 21/2

5. **Quem constituiu um trágico exemplo por ter permitido que seu físico sobrepujasse sua mente? Que lição podem tirar desse exemplo aqueles que são tentados a dar prioridade ao desenvolvimento físico (que, aliás, é muito bom no seu devido lugar)? Juízes 13:24, 25; 14:1-3; 16:30.**

"Sansão em seu perigo tinha ao seu alcance a mesma fonte de força que José teve. Podia escolher o certo ou o errado conforme lhe aprouvesse. Mas ao invés de apegar-se à força de Deus, permitiu que as paixões inferiores de sua natureza tivessem a ascendência. As forças da razão foram pervertidas, as forças morais corrompidas. Deus tinha chamado Sansão para uma posição de grande responsabilidade, honra, e utilidade; mas ele devia antes de aprender a governar, aprender a obedecer as leis de Deus... Sansão, sob... tentações, que ele próprio havia trazido sobre si, deu rédea solta à paixão. No caminho que penetrou, encontrou o fim em vergonha, desastre e morte ..." **Sons and Daughters of God:** 187.

6. **O que se deve sempre lembrar a fim de se gozar boa saúde? Provérbios 19:23; Isaías 58:8; João 1:12; 3:36.**

"Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma, do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento — dever tão grande como é orar. Se nos destinamos ao Céu, como poderemos ir qual bando de lamentadores, gemendo e queixando-se por todo o caminho da casa do nosso Pai?" CBV:251.

( ) **Adestrando Mentes Jovens** Quarta-feira 22/2

7. **O que deve ser feito com romances, novelas, livros de histórias, contos de fada, revistas ou outra literatura que tenda ao sentimentalismo doentio e alimente uma imaginação pervertida? Atos 19:19; 1 Pedro 1:13-16.**

"O apóstolo procurou ensinar aos crentes quão importante é guardar a mente de vagar por temas proibidos, ou de gastar energia em assuntos triviais. Os que não querem cair prêsa dos enganos de Satanás, devem guardar bem as vias de acesso à alma; devem-se esquivar de ler, ver e ouvir tudo quanto sugira pensamentos impuros. Não devem permitir que a mente se demore ao acaso em cada assunto que o inimigo das almas possa sugerir. O coração deve ser fielmente guardado, pois de outra maneira os males externos despertarão os internos, e a alma vagará em trevas." AA:518.

8. **Em que tempo se deve dar atenção ao desenvolvimento da mente? Contrariamente à educação popular mundana, qual deve ser a preocupação das mães por seus filhos? Provérbios 22:6, 15.**

"... As criancinhas devem ser deixadas tão livres quanto os cordeirinhos para correrem ao ar livre, estarem livres e felizes, e se lhes devem oferecer as oportunidades mais favoráveis para assentar o fundamento de constituições sadias.

"Os pais devem ser os únicos professores de seus filhos, até que eles tenham atingido oito ou dez anos de idade. Tão rápido quanto sua mente possa compreendê-lo, os pais devem abrir perante eles o grande livro de Deus — a natureza." CS:177.

9. **O que o diabo tenta fazer com a mente, a saúde e o comportamento das pessoas através da televisão, teatro, cinema, livros e revistas obscenos e pornográficos? Por que o dilúvio foi necessário? Gênesis 6:5; Ezequiel 8:12.**

"Entre as casas de diversões, a mais perigosa é o teatro. Em lugar de ser uma escola de moralidade e virtude, como sói ser chamada, é ele justamente o viveiro da imoralidade. Os hábitos viciosos e as tendências pecaminosas são fortalecidos e confirmados por esses entretenimentos. As cantigas baixas, os gestos, expressões e atitudes indecentes corrompem a imaginação e aviltam a moral. Todo jovem que assiste habitualmente tais exibições será corrompido em princípio. Não existe em nosso país influência mais poderosa para corromper a imaginação, destruir as impressões religiosas e enfraquecer o gosto pelos prazeres tranquilos e as sóbrias realidades da vida, do que as diversões teatrais. O gosto por estas cenas aumenta com dada transigência, assim como o desejo para com as bebidas intoxicantes se fortalece com seu uso. O único caminho seguro é evitar o teatro, o circo, e todos os outros lugares de diversões duvidosas." CS:198.

Nota: Idêntica influência exerce a televisão em nossos dias, a qual traz as mesmas influências justamente dentro de casa para envenenar a imaginação de crianças e adultos.

10. **O que Deus deseja que ocupe a nossa imaginação? Qual será o resultado se pensarmos somente em temas elevados? Filipenses 4:8; 2 Coríntios 3:18; 1 Coríntios 2:9.**

"Representai-vos na imaginação o lar dos remidos, e lembrai-vos de que ele será mais glorioso do que o pode pintar vossa mais brilhante imaginação. Nos variados dons de Deus em a Natureza só discernimos o mais pálido vislumbre de Sua glória." VC:85.

"A graça de Deus deve varrer as câmaras da mente, a imaginação deve demorar-se no contemplação de temas celestiais e cada elemento da natureza deve ser purificado e vivificado pelo Espírito de Deus." 7BC:940.

a. **Que relação existe entre a mente e o corpo?**
b. **Cite algumas coisas que tendem para a vida eterna e outras que tendem para a doença e morte.**
c. **O que é capaz de neutralizar as tendências físicas do homem natural?**
d. **O que podemos saber sobre a disciplina da mente?**
e. **Qual é o resultado da imaginação?**

OCASO DO SOL

24 de fevereiro, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:31	17:42	18:39	18:26	18:40	19:03

Lição 9 **4 de março de 1978**

CONSELHOS BÁSICOS SOBRE DIETA

Uma dieta equilibrada deve ser simples, adaptada ao clima e às necessidades, evitando extremos imprudentes.

Verso áureo: "Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus." 1 Coríntios 10:31.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver:295-300.

( ) **O Plano de Deus e o Plano do Homem** Domingo 26/2

1. **Que provisão foi feita no princípio para as necessidades dietéticas do homem? O que devemos saber sobre tal dieta? Gênesis 1:29; 3:18.**

"Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos. . . . A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem.

"Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos." CBV:295, 296.

". . . Os cereais, com frutas, nozes e verduras, contêm todas as propriedades nutritivas necessárias a formar um bom sangue." Idem:316.

"Nos cereais, frutas, verduras e nozes devem encontrar-se todos os elementos alimentícios de que necessitamos." CRA:363.

2. **O que sabemos dos hábitos dietéticos daqueles que são guiados pelo espírito do mundo? Levítico 20:23.**

"Deve-se escolher o alimento que melhor proveja os elementos necessitados para a edificação do organismo. Nesta escolha, não é guia seguro o apetite. Mediante hábitos errôneos de comer,

o apetite se tornou pervertido. Muitas vezes exige alimento que prejudica a saúde e a enfraquece em lugar de avigorá-la. Não nos podemos guiar com segurança pelos hábitos da sociedade. A doença e o sofrimento que por toda parte dominam, são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar." CBV:295.

( ) **Provisão Divina para as Variadas Necessidades**

Segunda-feira 27/2

3. **O que devemos aprender do plano divino de distribuir vários tipos de frutas em várias regiões?**

"Os alimentos usados devem corresponder ao clima. Alguns alimentos próprios para um país, poderão não ser de maneira nenhuma adequados para outro lugar.

"Progridamos com inteligência na simplificação de nosso regime. Na providência de Deus, cada país produz artigos alimentares que contêm o nutrimento necessário para a construção do organismo. Esses produtos podem ser transformados em pratos saudáveis e apetitosos." CRA:94.

4. **O que pode ser usado para suprir as necessidades do corpo? O que devemos lembrar acerca desses alimentos concentrados? Salmos 104:14 up.**

"As nozes e as comidas com elas preparadas, estão-se tornando largamente usadas, substituindo os pratos de carne. Com as nozes se podem combinar cereais, frutas e alguns tubérculos, preparando pratos saudáveis e nutritivos. Deve-se cuidar, no entanto, em não usar grande proporção de nozes. Os que percebem os maus efeitos do uso das nozes, talvez consigam afastar o mal mediante essa precaução. Convém lembrar, também, que algumas qualidades de nozes não são tão saudáveis como outras. As amêndoas são preferíveis aos amendoins, mas estes, em limitadas porções, usados conjuntamente com cereais, são nutritivos e digeríveis." CBV: 297, 298.

( ) **Provisão para Variedades e Combinações** Terça-feira 28/2

5. **Com que palavras a Bíblia ensina que as coisas que são boas em si mesmas nem sempre fazem boas combinações? O que sabemos sobre combinação imprópria de alimentos? Deuteronômio 22:10; Levíticos 19:19 up.**

"Não é bom comer verduras e frutas na mesma refeição. Se a digestão é deficiente, o uso de ambas ocasionará, com freqüência, perturbação, incapacitando para o esforço mental. Melhor é usar as frutas numa refeição, e as verduras em outra." CBV:299.

6. **Embora Deus nos tenha abençoado com uma grande variedade, tanto de frutas como de verduras, o que devemos lembrar quando preparamos uma refeição?**

"Não deve haver grande variedade em cada refeição, pois isto incita o excesso na comida, e produz má digestão." CBV:299.

"... Não deve haver muitas espécies na mesma refeição, mas todas as refeições não devem constar dos mesmos pratos, sem variação. A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira a se tornar apetecível." 1 TSM:195.

( ) **Os Métodos de Deus São Simples** Segunda-feira 1/3

7. **Qual tem sido sempre a tendência do homem e qual o resultado tanto no sentido espiritual como no físico? Em contraste com as coisas simples de Deus, o que tem caracterizado os planos do homem? Salmos 106:39.**

"Quanto menos condimentos e sobremesas forem postos em nossas mesas, melhor será para todos que participam do alimento. Todo alimento misturado e complicado é predudicial à saúde. do ser humano. Os mudos animais jamais comeriam misturas como as que muitas vezes são levadas ao estômago humano.

"Alimentos requintados e complicadas misturas são destruidores da saúde." CRA:113.

"... O alimento deve ser preparado de forma simples, livre de excitantes." 2T:485.

8. **Que conselho dado pelo Senhor torna de pouco valor as complicadas tabelas de combinação de alimentos? Quantas variedades são sugeridas para qualquer refeição?**

Não tenhais à mesa numa mesma refeição, variedade muito grande de alimentos; três ou quatro pratos são o bastante. Na refeição seguinte podeis ter uma mudança." CRA:109.

"Será melhor comer só duas ou três diferentes qualidades de alimentos em cada refeição do que carregar o estômago com muitas variedades." HL:82.

( ) **Necessidade de Planejar Antecipadamente** Quinta-feira 2/3

9. **Que conselho é aplicável nos países onde o inverno é rigoroso e as colheitas são de acordo com as estações? O que concedeu o Senhor para prevenir o envelhecimento prematuro? Salmos 103:5.**

"Para conservas domésticas, os vidros devem ser usados sempre que possível, de preferência às latas. É especialmente digno de atenção que as frutas a serem conservadas estejam em boas condições. Empregue-se pouco açúcar, e a fruta seja cozinhada apenas o necessário à sua preservação. Assim preparadas, são um excelente substituto para as frutas frescas." CBV:299.

10. **Além das conservas, que método de preservar as frutas, usado nos tempos bíblicos, é adaptável aos países quentes? 1 Samuel 25:18.**

"Onde quer que haja frutas em abundância, deve-se preparar farta provisão para o inverno, conservando-se cozidas ou secas.

"Onde quer que as frutas secas como passas, ameixas, maçãs, pêras, pêssegos e abricós se podem obter por moderado preço, verificar-se-á que se podem usar como artigos principais de regime, muito mais abundantemente do que se costuma fazer, com os melhores resultados para a saúde de todas as classes de trabalhadores." CBV:299.

a. **Que contraste vemos entre a dieta escolhida por Deus e a escolhida pelo homem?**
b. **Que frutos são mais apropriados para os climas quentes?**
c. **O que devemos aprender a respeito do uso das variedades de frutas, verduras, etc.?**
d. **Que simples regra, compreensível até para as crianças, deve guiar nosso comer?**
e. **O que pode ser feito como provisão para o inverno?**

OCASO DO SOL

3 de março, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:30	17:39	18:35	18:20	18:34	18:56

PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

Deus tem dado muita luz tanto sobre a qualidade dos alimentos como sobre a melhor maneira de prepará-los.

Verso áureo: "Mas vós sois a geração eleita, o sacerdócio real, a nação santa, o povo adquirido, para que anuncieis as virtudes daquele que vos chamou das trevas para a sua maravilhosa luz." 1 Pedro 2:9.

Leitura auxiliar: Ciência do Bom Viver:300-310.

( ) **Bom Pão, Sustento da Vida** Domingo 5/3

1. **O que era um alimento comum no tempo dos patriarcas? Gênesis 18:5; 21:14.**

"O pão deve ser leve e agradável. Nem o mais leve vestígio de acidez se deve tolerar. Os pães devem ser pequenos, e tão perfeitamente assados que, o quanto possível, os germes do fermento sejam destruídos. Quando quente ou fresco, qualquer espécie de pão levedado é de difícil digestão. Nunca devia aparecer à mesa. Isto não se aplica, entretanto, ao pão sem levedar. Pão de trigo fresco, sem fermento ou levedura, e assado num forno bem quente, é a um tempo saboroso e saudável." CBV:300.

2. **Na oração do Senhor, o que significa a expressão "o pão nosso de cada dia"? Que conselho posterior se aplica à fabricação de um bom pão? Mateus 6:11.**

"É um sagrado dever para os que cozinham o saber preparar o alimento saudável. Muitas almas se perdem em razão de um errôneo modo de preparar a comida. Exige reflexão e cuidado o fazer um bom pão; há, porém, mais religião num pão bem feito do que muitos pensam. Na verdade há poucas boas cozinheiras." CBV:302.

"Para o pão, não é a melhor a farinha branca, superfina. Seu uso nem é saudável nem econômico. A farinha branca, fina, carece de elementos nutritivos que se encontram no pão feito do trigo integral. É causa freqüente de prisão de ventre e outras condições insalubres.

"O emprego do bicarbonato de soda ou fermentos em pó, no pão, é nocivo e desnecessário.

"No fazer pão crescido, ou levedado, não se devia empregar leite em lugar de água." Idem:300.

( ) **Mingaus ou Alimentos Secos** Segunda-feira 6/3

3. **Que instrução é dada quanto aos mingaus, sopas e alimentos secos? Qual é o mais saudável?**

"Os cereais empregados em mingaus devem ser cozidos várias horas. Mas as comidas brandas ou líquidas são menos saudáveis que as secas, que requerem cabal mastigação. Torradas são dos mais digestíveis e aprazíveis alimentos. Corte-se o pão comum em fatias, ponha-se no forno até haver desaparecido o último vestígio de umidade." CBV:301.

4. **Que é dito daqueles que iniciaram a industrialização de cereais tostados e alimentos saudáveis?**

"Com grande habilidade e cuidadoso esforço, Dr. Kellog e seus associados, prepararam uma linha especial de alimentos saudáveis. Seu motivo principal era beneficiar a humanidade e a benção de Deus repousou sobre seus esforços." 7T:127.

"O conhecimento dos métodos para fabricação de alimentos saudáveis que Deus deu ao Seu povo como um meio de auxiliar o sustento de Sua causa, foi vendido por traidores a estranhos para proveito pessoal." Idem:129.

( ) **O Perigo de Usar Muito Açúcar** Terça-feira 7/3

5. **Que advertência, a respeito dos artigos que contêm muito açúcar, deve ser atendida?**

"Nossos filhos devem ser ensinados a renunciarem às coisas desnecessárias como balas e bombons, chicletes, sorvetes e outras gulodices..." CRA:329.

"O açúcar abarrota o organismo. Ele entrava o trabalho da máquina viva." 2T:369.

Nota: Os refrigerantes usualmente contêm grandes quantidades de açúcar tanto quanto outros ingredientes prejudiciais.

6. **Que precaução devemos usar mesmo quando comemos mel? Provérbios 24:13; 25:27. Que perigo existe no uso do seu substituto?**

"De ordinário se usa demasiado açúcar no alimento. Bolos, pudins, pastelarias, geléias, doces, são causa ativa de má digestão. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos." CBV:301.

"... O livre uso de açúcar em qualquer forma tende a obstruir o organismo, e não raro é causa de doença." CS:154.

( ) **Leite e Seus Derivados** Quarta-feira 8/3

7. **Se cremos que todos os elementos nutritivos e que necessitamos são encontrados nas frutas, cereais, nozes e verduras, qual deve ser nossa atitude com o leite? Que aviso foi dado quando havia pouca possibilidade econômica para substituí-lo?**

"Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-se-lhes que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens." CRA:349.

"A luz que me foi comunicada é que não tardará muito a que tenhamos de abandonar alimentos animais. Mesmo o leite terá de ser deixado. As doenças estão-se acumulando rapidamente. A maldição de Deus está sobre a Terra, porque o homem a amaldiçoou." Idem:357.

8. **Que advertência deu o Senhor para diminuir o perigo que existe no uso do leite?**

"O leite que se usa deve ser perfeitamente esterilizado; com esta precaução, há menos perigo de contrair doenças por seu uso." CBV:301.

( ) **Sábia escolha na Preparação de Alimentos** Quinta-feira 9/3

9. **Que conselho deu o Senhor a respeito da manteiga e do queijo?**

"A manteiga é menos nociva quando comida no pão, do que empregada na cozinha; mas, em regra, melhor é dispensá-la inteiramente... O queijo é ainda mais objetável; ele é totalmente impróprio para alimento." MH:302.

"O queijo nunca deveria ser introduzido no estômago." 2T:68 (1868).

"... Alguns levaram queijo para a reunião, e o comeram; se bem que novo, ele era positivamente demasiado forte para o estômago, e nunca aí deveria ser introduzido." CRA:369.

Nota: Este queijo era fresco e não completamente curado; no entanto foi considerado impróprio para uso dos crentes.

10. **Que sagrado dever têm todos os que provêm alimentos para os outros? O que são eles aconselhados a aprender?**

"É um sagrado dever para os que cozinham o saber preparar alimento saudável. Muitas almas se perdem em razão de um errôneo modo de preparar a comida.

"Cozinhar não é uma ciência desprezível, porém uma das mais essenciais na vida prática. É uma arte que todas as mulheres deviam aprender, devendo ser ensinada de um modo que beneficiasse às classes mais pobres." CBV:302.

"Visto como os homens bem como as mulheres têm parte na constituição do lar, tanto os rapazes como as moças devem obter conhecimento dos deveres domésticos. Fazer a cama e arranjar

o quarto, lavar a louça, preparar a comida, lavar e consertar sua própria roupa, são conhecimentos que não tornarão um rapaz menos varonil; torna-lo-ão mais feliz e mais útil." Ed:216.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 10/3

a. **Que conselho é dado acerca do pão e do seu preparo?**
b. **Qual é a vantagem e usar alimentos secos?**
c. **Que lições devemos aprender e ensinar a respeito do açúcar?**
d. **Que luz especial é dada hoje acerca do uso do leite e seus derivados?**
e. **Quanto ao preparo dos alimentos, que conselho é dado?**

OCASO DO SOL

10 de março, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:28	17:36	18:30	18:13	18:27	18:48

Lição 11 **18 de março de 1978**

HIGIENE

Deus requer hábitos de estrita limpeza pessoal e dos arredores porque esta é a lei do Céu.

Verso áureo: "Cheguemo-nos com verdadeiro coração, em inteira certeza de fé; tendo os corações purificados da má consciência, e o corpo lavado com água limpa." Hebreus 10:22.

Leitura auxiliar: 2 Mensagens Escolhidas:460-464.

( ) **A Limpeza é Necessária para a Santidade** Domingo 12/3

1. **Por sermos filhos de Deus o que se espera de nós? Em que sentido isso se aplica ao nosso vestuário e às nossas casas? Levíticos 11:44; 1 Pedro 1:15,16; Mateus 5:48.**

"Exige Deus pureza de coração e higiene pessoal agora, assim como fazia ao dar instruções especiais aos filhos de Israel. Se Deus foi tão minucioso ao prescrever limpeza para aqueles que jornadeavam no deserto, que se achavam ao ar livre quase todo o tempo, não requer Ele menos de nós, que vivemos em casas forradas, onde as impurezas são observadas e têm influência mais insalubre." CS:82.

2. **Que exemplo foi dado no Velho Testamento para impressionar o povo com a importância da limpeza? Onde eram depositados a cinza e outros detritos? Levíticos 6:11.**

"Instruções especiais foram dadas aos exércitos de Israel, para que todas as coisas que se encontravam em suas tendas e ao redor delas se achassem limpas e em ordem, a fim de que o anjo do Senhor, ao passar pelo seu acampamento, não visse suas imundícies. Seria Deus tão minucioso a ponto de mencionar essas coisas? Sim; pois está relatado o fato: para que ao ver as suas impurezas, não deixe Ele de sair com os seus exércitos para a batalha." CS:101.

( ) **Limpeza Pessoal e do Vestuário** Segunda-feira 13/3

3. **Que lição deve ser aprendida do lavatório e dos sacerdotes que nele se lavavam sempre antes de entrar no Santuário? Êxodo 30:18-21.**

"... Entre o altar e a porta do tabernáculo, estava o lavadouro, que também era de cobre, feito dos espelhos que tinham sido ofertas voluntárias das mulheres de Israel. No lavadouro os sacerdotes deveriam lavar as mãos e os pés sempre que entravam nos compartimentos sagrados ou se aproximavam do altar para oferecerem uma oferta queimada ao Senhor." PP:359.

4. **Que instrução específica mostra a importância da limpeza do vestuário especialmente quando se vem à presença do Senhor? Êxodo 19:10, 14.**

"Devem os crentes ser ensinados que, embora sejam pobres, não precisam ser desasseados nem descuidados em seus corpos e em suas casas. Deve ser dado auxílio nesse sentido aos que parecem não ter nenhuma idéia do significado e importância da higiene. Deve-se-lhes ensinar que, os que se acham no dever de representar o Deus alto e santo, precisam manter a alma pura e incontaminada, e que essa pureza deve estender-se ao seu vestuário, bem como tudo o que existe em seu lar, a fim de que os anjos ministradores possam ter evidência de que a verdade operou uma mudança na vida, purificando a alma e refinando o gosto. Aqueles que, após terem aceitado a verdade, não efetuam mudança nenhuma na palavra ou na conduta, no vestuário ou ambiente, estão vivendo para si mesmos, e não para Cristo. Não foram de novo gerados em Cristo Jesus em pureza e santidade." CS:101, 102.

( ) **Precauções Contra as Infecções** Terça-feira 14/3

5. **Qual era a regra para se tratar qualquer pessoa suspeita ou portadora de doenças infecciosas e contagiosas? Levíticos 13:4, 5, 21, 26, 50, 54; 15:4-12.**

"Não somente em seu serviço religioso, mas em todos os assuntos da vida diária, era observada a distinção entre o limpo e o imundo. Todos quantos eram de algum modo postos em contato com moléstias contagiosas ou contaminadoras, eram isolados do acampamento, não lhes sendo permitido voltar ali sem completa purificação tanto do corpo como das vestes." CBV:277.

6. **Tendo em vista que a lepra era o símbolo do pecado, que lição é enfatizada pelas regras que eram aplicadas aos leprosos mesmo fora do arraial? Levíticos 13:45, 46; Mateus 8:2, 3; Hebreus 13:11-13.**

"De todas as doenças conhecidas no Oriente, era a lepra a mais temida. Seu caráter incurável e contagioso, o terrível efeito sobre as vítimas, enchiam de temor os mais valorosos. Entre os judeus, era considerada um juízo sobre o pecado, sendo por isso chamada: 'o açoite', 'o dedo de Deus'. Profundamente arraigada, inextirpável, mortal era tida como símbolo do pecado. A lei ritual declarava imundo o leproso. Como pessoa já morta, era excluído das habitações dos homens. Tudo que tocava ficava imundo. O ar era poluído por seu hálito. . . .

"O leproso é guiado ao Salvador. . . . As restrições lhe são impostas, a segurança do povo e o temor com que todos o olhavam, tudo foi esquecido. Pensa tão somente na bendita esperança da cura.

"Operou-se imediatamente uma transformação no leproso, Sua carne tornou-se sã, os nervos sensíveis, firmes os músculos. A aspereza e escamosidade peculiares à lepra, desapareceram, sendo substituídas por suave colorido, como o da pele de uma saudável criança." DTN:190, 191.

( ) **Advertência para os que Vivem no Campo** Quarta-feira 15/3

7. **Que medidas sanitárias, usadas pelos israelitas, devem ser ensinadas a todos que não possuem modernas instalações higiênicas? Deuteronômio 23:12-14.**

". . . A negligência da limpeza induz a doença. Doença e morte prematura não vêm sem causa. . . . Em muitos casos seu pró-

prio quintal contém o agente de destruição, que despediu veneno letal para a atmosfera, para ser inalada pela família e vizinhança. A lerdeza e negligência testemunhada às vezes é animalesca, e a ignorância dos efeitos dessas coisas sobre a saúde é assombrosa. Esses lugares devem ser limpos, especialmente no verão, com auxílio de cal, ou cinza, ou pelo enterramento diário." 2 ME:461.

8. **Que princípio bíblico revela o perigo e contaminação ou corrupção? O que também pode ser causa de doença? Jó 14:4.**

"... Muitos deixam matéria vegetal em decomposição na proximidade de sua casa. Não estão alerta aos efeitos dessas coisas. Dessas substâncias em decomposição sobe constantemente uma emanação que intoxica o ar. Inalando o ar impuro, intoxica-se o sangue, os pulmões ficam afetados, e todo o organismo enferma. Doenças de quase todas as descrições são causadas pela inalação do ar afetado por essas substâncias em decomposição." 2 ME:461.

( ) **O Lar — Uma Testemunha para Deus** . Quinta-feira 16/3

9. **Que lição de limpeza e ordem nos dá Jesus depois de ressuscitado? O que ensina este fato aos que deixam roupas espalhadas e camas desarrumadas? João 20:6, 7.**

"... As roupas do sepultamento não estavam atiradas com negligência, a um lado, mas cuidadosamente dobradas, cada uma num lugar à parte." DTN:589.

"... Observai por vós mesmos se tudo em vosso quarto está impecavelmente limpo e em ordem, de modo que coisa alguma aí seja ofensiva a Deus, mas que, ao passarem os anjos por vosso aposento, sejam atraídos a se demorar, atraídos pelo asseio e a ordem que aí reinam. Cumprindo pronta, esmerada e fielmente vossos deveres, sois missionários. Sois testemunhas de Cristo." 2 TSM: 437.

10. **Como podem nossos lares e seus arredores ser uma testemunha para o Senhor? Mateus 5:13-16.**

"Muitos que são descuidados em suas habitações e suas pessoas, consideram orgulho ser asseado e reprovam aqueles que são asseados e limpos. Vi que o alinho e ordem no vestuário, a limpeza nas habitações devem ser estritamente observados pelos guardadores do sábado que são considerados estranhos e observados em seu modo de viver. Sua influência deve ser santa. As verdades sagradas que professamos nunca degradam os que a recebem, nem os tornam grosseiros e brutos, negligentes com seus corpos e desmazelados com suas casas. Se o que recebe a verdade tem hábitos frouxos, ela o eleva e opera nele uma completa reforma. A menos que a verdade tenha este efeito, o indivíduo não sentiu o seu poder salvador..." 2 Spiritual Gifts:288.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 17/3

a. **O que está íntimamente ligado com a santidade?**
b. **Que lição do Velho Testamento nos ensina que devemos estar limpos e em ordem quando vamos à presença de Deus?**
c. **Que providência deve ser tomada para com as doenças contagiosas?**
d. **Como devemos manter os arredores de nossa casa?**
e. **Qual é o ideal de Deus para nós e para nossas casas?**

OCASO DO SOL

17 de março, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:26	17:32	18:25	18:07	18:20	18:39

Lição 12 **25 de março de 1978**

A REFORMA DE SAÚDE SOB O PONTO DE VISTA RELIGIOSO

A Reforma de Saúde deve glorificar a Deus por meio do comportamento individual e de todas as atividades médico-missionárias.

Verso áureo: "Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai, que está nos céus." Mateus 5:16.

Leitura auxiliar: 1 T:186-188 (veja Observador da Verdade n.º2 de 1975).

( ) **Reforma de Saúde — Uma Bênção para os Crentes**

Domingo 19/3

1. **Em que lugar o Senhor desejava que Seu povo estivesse no tocante à saúde e à obra médica? O que se espera da igreja? Deuteronômio 28:13.**

"Como um povo, foi-nos dada a obra de tornar conhecidos os princípios da reforma da higiene.

"A obra da reforma da higiene é o meio empregado pelo Senhor para diminuir o sofrimento de nosso mundo, e para purificar Sua igreja. Ensinai ao povo que eles podem desempenhar o papel da mão ajudadora de Deus, mediante sua cooperação com o Obreiro-Mestre na restauração da saúde física e espiritual. Esta obra traz o selo divino, e há de abrir portas para a entrada de outras verdades preciosas!" CS:443.

2. **Como um povo, o que necessitamos para estar preparados para receber o dom do Espírito na chuva serôdia? Sofonias 2:1-3; Joel 2:15-17.**

"... Vi que, como um povo, devemos realizar um movimento de vanguarda nesta grande obra. Os ministros e o povo devem agir em harmonia. O povo de Deus não está preparado para o alto clamor do terceiro anjo. Têm a fazer por si mesmos uma obra que não devem deixar que Deus faça por eles. Deixou Ele esta obra

para que eles a fizessem. É uma obra individual; um não a pode fazer por outro." CS:453..

( ) **Necessidade de Preparação** Segunda-feira 20/3

3. **Que duplo propósito divino é revelado por Jesus ao Seu povo? O que deve preceder o derramamento do Seu Espírito e como é feito esse preparo? João 15:8; Salmos 50:5.**

"... O refrigério ou poder de Deus só atingirá os que se houverem para ele preparado, fazendo o trabalho que Deus ordena, isto é, purificando-se de toda a impureza da carne e do espírito, aperfeiçoando-se em santidade, no temor de Deus." CRA:33.

4. **Qual deve ser o efeito da graciosa bênção dada através do conhecimento da reforma de saúde? O que deve fazer o povo de Deus? Romanos 13:11; Mateus 5:15, 16.**

"Os princípios que nos foram propostos no começo desta mensagem são tão importantes e devem ser considerados com tanta consciência hoje em dia como o foram então. Muitos há que nunca seguiram a luz dada com respeito ao regime alimentar. É tempo de tirar a luz de sob o alqueire e fazê-la resplandecer com radiação clara e luminosa." 3 TSM:358.

( ) **Uma Responsabilidade da Igreja** Terça-feira 21/3

5. **Que bênção está preparada para Seu povo remanescente? Qual será o resultado se eles, como o antigo Israel, desrespeitarem as leis de saúde dadas por Deus? Deuteronômio 7:14, 15; 26:18, 19.**

"Houvessem os israelitas obedecido às instruções recebidas, e aproveitado suas vantagens, e teriam sido a lição concreta do mundo à saúde e à prosperidade. Se, como um povo, houvessem vivido em harmonia com o plano de Deus, teriam sido preservados das moléstias que afligiam outras nações. Haveriam, mais que qualquer outro povo, possuído resistência física e vigor intelectual." CBV:283.

6. **O que é dito de todos que inventam desculpas para não avançar na luz da reforma de saúde? Refere-se isso aos indivíduos ou à Igreja? Isaías 50:11.**

"... O Senhor me revelou que quando o Israel de hoje se humilhar perante Ele e limpar toda mancha que porventura contamine o templo da alma, ouvir-lhe-á as orações em favor dos enfermos e os abençoará no uso de Seus remédios. Se o agente humano fizer pela fé tudo quanto puder para combater a enfermidade, empregando os métodos simples de tratamento por Deus providos, seus esforços serão abençoados por Ele." 3 TSM:364.

( ) **O Dom de Curar** Quarta-feira 22/3

7. **Que dom especial do Espírito será visto nestes últimos dias e que promessa deve ser reclamada? 1 Coríntios 12:9, 28.**

"Os talentos que Cristo confiou a Sua igreja representam especialmente os dons e bênçãos conferidos pelo Espírito Santo.

"A promessa do Espírito não é apreciada devidamente. Seu cumprimento não é realizado como poderia sê-lo." PJ:327, 328.

8. **Que promessa se cumprirá entre nós como um povo? Qual é a condição para receber esse dom? Atos 2:2; João 16:24; Tiago 5:14.**

"... Todos os que são participantes da natureza divina escaparão da corrupção que pela concupiscência há no mundo. É impossível aos que condescendem com o apetite alcançar a perfeição cristã.

"No comer, no beber e no vestir, todos temos uma direta contribuição para com o nosso progresso espiritual." CRA:22, 57.

( ) **A Verdadeira Religião** Quinta-feira 23/3

9. **Embora o plano da salvação através dos méritos de um Salvador ressuscitado esteja em primeiro lugar, o que afirma Jesus acerca dos deveres pessoais? Mateus 23:23.**

"Mas conquanto a obra de saúde tenha o seu lugar na proclamação da mensagem do terceiro anjo, seus advogados não devem de maneira nenhuma procurar que ela tome o lugar da mensagem." CRA:73.

10. O que devem fazer os que professam ser reformadores? Que exemplo nos é dado como advertência? Mateus 23:3; Apocalipse 3:1 up.

"A falha em deixar de seguir os princípios da saúde tem arruinado a história do povo de Deus. Tem havido um contínuo resvalamento na reforma de saúde, e como resultado Deus é desonrado com uma grande falta de espiritualidade.

"... É preferível não ter o nome de cristão a tornar-se um cristão professo e ao mesmo tempo transigir com apetites que despertem paixões não santificadas." CS:578, 579.

( ) **Perguntas Recapituladoras** Sexta-feira 24/3

a. Que bênçãos estão compreendidas na reforma de saúde?
b. Que parte desempenha a reforma de saúde no tempo de prova?
c. A reforma de saúde é um assunto individual ou abrange a igreja?
d. Que dom há de manifestar-se no meio do povo de Deus?
e. Que perigo há em negligenciar a reforma de saúde?

OCASO DO SOL

24 de março, sexta-feira

Belém	Recife	Brasília	R. de Jan.	S. Paulo	P. Alegre
18:23	17:28	18:20	18:00	18:14	18:31

Composto e impresso na Oficina Gráfica da
EDITORA MISSIONÁRIA "A VERDADE PRESENTE"
Rua Amaro B. Cavalcanti, 21 - Tel. 295-3353
Caixa Postal 48 311 - 01000 - S. Paulo, SP